

Oppvarmingsøvelser og aktiviteter for sang



Utarbeidet av Siri Randem

1. Oppvarming for sang

Oppvarming gjør at temperaturen øker i musklene. Dette gjør vevet mer tøyelig, mindre anspent og skader forebygges. Prestasjonsevnen øker. Dessuten er det gøy!

Aktiviteter til oppvarmingssekvens:

Stolene settes langsetter veggene i rommet. Vi bruker hele rommet og gulvet.

- 1) **"Bevegelse til fengende musikk"** Vi står/går i ring. Først pekes en deltaker ut til å gjøre hopp og sprett som alle skal herme. Etter en liten stund tar leder over. Leder viser følgende bevegelser som alle hermer.: "Stavgang-bevegelser med kneløft. Alterner annethvert bein. (Kne-flex med armleng.) "Jumping-jack" (saksehopp), hinke. Er alle varme? Stå rett med sternum (brystkasse) pekende mot taket. (Holdning). Spinalstrekk fram og ut, håndfatning foran kroppen, armene utstrakt. Strekk ryggraden framover. Spinalstrekk oppover med armene over hodet, håndfatning, ta i taket. Spinalstrekk ned. Ta i gulvet. Alternativ øvelse: ned på alle fire, skyt rygg som en katt. Rompa på helene, strekk armene fram i gulvet. Stå. Skulderrull, hev og senk skuldre. La skulderbladene møtes bak på ryggen. Sidevri med albuer ut til sidene i vannrettposisjon. Skru overkroppen til hver side. (Strekker sidemusklene.) "Hoderull", vi nikker ja og nei. Her må øvelsene gjøres forsiktig og med god strekk oppover med hodet. Vi tøyer musklene på siden av nakken og halsen. Sidebøy/strekk .Hoftevrikk. Knip i rompa. Skyt hoftene fram og dra deretter baken inn. Lek Elvis Presley! Sitt på huk og lat som du holder i et kosteskaft mens du leker at du er en ball. Dra deg deretter hvirvel for hvirvel opp til stående stilling etter liksom kosteskaftet. Stå rett. Vær litt gorilla med brystet fram, svakt bøyd knær. "Hodet i snor i taket." (Linjegymnastikk! Alt. Stretchingøvelser.)
- 2) **"Dyre-sisten"** Alle beveger seg i rommet. Noen utvalgte "har`n" og jager de andre. Den som skjønner at han skal bli tatt roper navnet på et dyr for å redde seg. (Hensikt: Varme muskulatur, gi rom for spontan bruk av stemme) Er det vanskelig å finne på et dyr, gi signal om at alle skal rope: "Hai" (Denne lyden vil da mest sannsynlig "komme rett fra dypet, fra mageregionen", og det er det vi er ute etter)
- 3) **"Humlen summer fra blomst til blomst"** Alle summer på z . Toneleie og tonebevegelse velges fritt av deg selv . Hver gang du treffer en annen person på din vei, stopper du opp, trekker pusten dyp som om du lukter

på blomsten og sier "ah" på utpust før de går videre og summer på z.
(Hensikt: Oppnå kontakt med buk og mellomgulvsmuskler, gi opplevelse av brysttone, puste med magen, m.m)

- 4) **"Nys" A-tsjol** Imiter nyset med stigende tonefall fra a- til tsjo. Magen skal hoppe! Mellomgulvsstøtte. Lyden skal være ute av halsen og skal lande utenfor "fjeset".
- 5) **"Pusekatten" vasker av seg fløte fra barten** Slikk rundt munnen, fra vik til vik, rundt om, beveg tunga som en katt når den lepper. Ta tak i tunga med en serviett og dra den ut så langt du kan. (Fjerner tungerotspenninger)
- 6) **"Flyet" :svak "byz" først og "Hmmm":** Flyet skal starte motoren. Tegnspråk -fly med hånden viser hvordan flyet flyr og lyden blir deretter. Prøver, får det til etter et par forsøk, stiger opp i luften. Flater ut, går over til "hmmm-lyd i marsjfart. får problemer, over til byz-lyd. Flygeren må hoppe i fallskjerm, vi lager hånd paraply og daler med hånd og stemme glissando ned mot jorda, vokal fra øvre til lavere registre.
- 7) **"Hunden er varm og peser".** Alle er hunder som puster og peser på en varm dag, hver gang du møter en annen hund, skal du si "voooff" fra magen, før du går videre og peser igjen. (Hensikt: Øvelsen styrker magemusklene, gir kontakt med "kjernen" (mellomgulv) og "støtten" (muskulatur i side og rygg og mageparti), "fri" stemmebevegelse direkte fra magen. Gir riktig magepust. NB! Vær obs på hyperventilering som kan gi svimmelhet.
- 8) **"Hundeklynk og kattemjau"** Hundevalpen vil ha mammaen sin og klynker, "mi-a, mi-a," med tynn pipestemme. Kattungen sier "miao" Aktiverer bukmuskler og gir umiddelbar tilgang til øverste del av registeret.
- 9) **"Hesten, eselet og kua"** "hiii" (mellomregister), "hi-ha" (fra øverste til midterste register over brytningspunktet) og "mø" (laveste del av registeret i en slags bueform) gir bukmusklene sjanse til å jobbe, og gir en "direkte" og åpen lyd som er "stemt" og uten pust på stemmen.
- 10) **"Fugle-imitasjon" , papegøye, ugle, kråke og og gjøk:** "Polly vil ha sukker" (lavt reister) "Kra-kra" (mellom register) og "ho-ho" () og "ko-ko" (klar klang i øverste register). På gjøken kan man sette an k sterkt og få bukmusklene til å hoppe. For hver ko skal man bukke lett med overkroppen for å få rett muskelstøtte. Øvelsen kan tas ammen med "ha-ha," en lett latter-øvelse.

- 11) **Bilen sier rrrrrr** Alle er biler og sier rrrrrrr i fritt toneleie, opp og ned. vi kan være motoren som går rundt og rundt. Hver gang vi møter en annen på sin kjøretur, skal de si "brrrr-m" "brrrrm" før de går videre på rrrrrr. (Hensikt: Registerutjevning, tunge- og leppebevegelse, kontakt med mellomgulv, m.m) Det er også fullt mulig å sette en nynnemelodi på r-r-r, f. eks Min onkel har en bil, fallera"
- 12) **"Ulvehylet" "roooo-o-o-o-O"** uten å heve haka på en pust! Legg inn liksombejeff på alle rulle-o-ene unntatt første glissando -o. Øvre register. Uten pust på stemmen. Bukmusklene må hoppe på hver rulle o.
- 13) **"Sykebilsirene" "jo-o-o-o-o-"** i 5 o-hopp opp og ned med stemmen i det øverste registeret. Strupehodet skal pulsere opp og ned, og bukmusklene skal jobbe for hver o.
- 14) **"Vokal utforskning" eller "lydlandskap":**Hvordan lage lyder i munnen: **"Sommerstorm"**. Vind -blåse med trut, regn-klikke med tunge, lyn- skarp guttural lyd fra tungerotfestet omtrent! Torden- vokal "broooooom", fugler- lyse klynk. Vi ligger på gulvet. Stillhet. Vinden blåser, svakt , mer og mer. Regn lett, mer og mer, lyn og torden, masse regn mer regn og torden, svakere stormlyder. Stormen slutter, fuglene kvitrer.
- 15) **"Myggen"** Alle elevene legger seg ned på gulvet på ryggen, med lukkede øyne.. Vi skal være en bitte liten mygg på "Z" og lage en liten lyd opp og ned, myggen lander i fantasien etter instruksjon fra lærer på ulike steder på kroppen, venstre tå, høyre kne, osv. Myggen lander til slutt i pannen, midt mellom øynene på hver elev. (Hensikt: Fremmer konsentrasjon i tillegg til kontakt med mellomgulvet.)
- 16) **"Ballongen. (Såpebobla)"** alle ligger fortsatt på gulvet. Later som de blåser opp ballonger, luften må trekkes inn gjennom nesen , munnen lukkes for ikke å slippe luft ut av ballongen mellom hvert utpust f. (Hensikt: Jobbe med pust, støtten i rygg og side/mellomgulv)
- 17) **"Luften går ut av ballongen"** Nå er det vi som er ballonger. Vi tenker oss at hele nedre del av magen er selve ballongenVi slipper opp litt luft fra vår imaginære ballong, på s-s-s, sscchh, ffff støtvis, først 3 korte, så et langt støt. I flere sekvenser . Øvelsen kan også gjøres stående. (Hensikt: Oppnå kontakt med mellomgulv, pust)
- 18) **"Strekke seg mot sola"** Alle elevene reiser seg opp, strekker seg mot sola med armene over hodet, tar i "taket", så med armene annen hver

gang, bøyer seg ned mot gulvet, puster ut, trekker pusten igjen på oppoverturen mot sola igjen. (Naturlig inn- og utpust)

- 19) **"Kongens kor og trollmannens regle"** (Allabasalla) Alle elevene sitter på stolene. Deretter leses historien om kongen som hadde et sangkor der medlemmene hadde blitt så hese at han måtte få trollmannen til å lage trylledrikk: Alle kongens sangere (elevene) må hjelpe til å lage trylledrikken: Bøye seg over kjelen, røre rundt med stor skje og si: Abba, dabba, sch, sch abba dabba , sch, sch, Smake og si: mmmm, MMMM, mmmm smatt, smatt, ha på salt og si : peteke, peteke , smake mer med lyd, røre mer: schsch, salte, smake og til slutt abba, dabba. Da er kongens trolldrikk ferdig...(Allabasalla, s.43) og alle koret er blitt friske igjen og kan kjøre heis (Hensikt: Øvelsen "p-t-k" og "sch" fremmer kontakt med mellomgulvet, og pusten "m" gir hodetone og klang)
- 20) **"Kjøre heis"** Vi er i første etasje og skal skli (glissando) ned i kjelleren, gå ned med stemmen så langt vi kommer, så går heisen oppover, f. eks, til en tenkt 4. etg., så ned i kjelleren, så opp i 6 , eller så høyt heisen kan gå, vi skli opp mykt og svakt, på "O". (Hensikt: Opplevelse av tonehøyde, jobbe med registerutjevning)
- 21) **"Kaste ballong"** Vi forestiller oss at vi kaster ballong mellom oss, opp og ned, mens vi sanglig beskriver ballongens ferd med myke "boing". Ballongen kan "kastes" mellom elevene (Hensikt: Opplevelse av tonehøyde, eget register, øve glissando ,fremme konsentrasjon, oppmerksomhet.)
- 22) **"Kamelen"** "hm-lyd" med hevet ganeseil, løs kjeve og lukket munn. Vi hummer mens vi beveger kjeven fra side til side som en kamel (har du sett dem, de har løse, lange muler som slenger opp og ned når de løper, og når de tygger er det veldig store bevegelser fra side til side?)

2 Stemmebruk, intonasjon og klang

Det finnes mange øvelser som kan gi opplæring i god bruk av stemmen, som kan bidra til å øke toneomfang, gi bedre pustkontroll, fjerne "luft" på stemmen og gi registerutjevning, samt øvelser som går direkte på intonasjon (å synge rent). . Fokus og intensitet for øvelsene kan varieres ut fra alderstrinn og nivå . Slike ~~rene~~ skalaøvelser oppleves ikke alltid så festlige generelt sett for elevene på mellomtrinnet, men det er også et spørsmål om vane, innstilling og presentasjonsmåte, om man skal få det til å fungere bra.

Lykke til med øvelsene!

Siri Randem